MANAGER AUTREMENT

Formation animée par un consultant et formateur senior spécialisé en communication et développement personnel

PRÉREQUIS

- Aucun

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de la communication au sein des équipes
- Maitriser les besoins en jeu dans le milieu professionnel
- Comprendre le monde des émotions, les reconnaître et les apprivoiser
- Reprendre la responsabilité de ses émotions et de leurs expressions
- Communiquer de manière bienveillante en milieu professionnel
- Instaurer un climat de confiance dans les équipes
- Trouver ses propres techniques pour communiquer avec bienveillance et authenticité

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Tout public

VERS UNE COMMUNICATION HARMONIEUSE & BIENVEILLANTE

2 jours (14 heures)

COMMUNICATION & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

PROGRAMME

COMPRENDRE LES ÉMOTIONS ET LES BESOINS DANS LE MONDE

- D'où viennent nos émotions ? Pourquoi sont-elles là ? Ce qu'elles nous enseignent sur nous et les autres
- Apprendre à reconnaître les émotions qui nous traversent pour en assumer la responsabilité : grille de lecture de ses émotions et des émotions les plus couramment activées
- Exprimer les émotions en toute sérénité et confiance : techniques d'expression et entraînement
- Les croyances sur les émotions dans le monde professionnel : étude et transformation des croyances limitantes
- L'impact des émotions négatives en milieu professionnel : enjeux de la gestion des émotions négatives / Gestion mais pas refoulement…
- Les situations qui les déclenchent : partage d'expériences

TECHNIQUES DE COMMUNICATION BIENVEILLANTE POUR MIEUX SE COMPRENDRE

- Accueillir ses émotions et les émotions de l'autre : empathie et auto-empathie
- Présentation de techniques de communication axées sur la bienveillance, l'empathie et la collaboration : écoute active, analyse transactionnelle, communication non-violente
- Étude de situations concrètes avec recherche de solutions grâce aux techniques étudiées